



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Elämänhallintaa varhaisaikuisille mielenterveyskuntoutujille

Järvinen, Antti-Jussi

2016 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Elämänhallintaa varhaisaikuisille mielenterveyskuntoutujille

Antti-Jussi Järvinen  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Huhtikuu, 2016

Antti-Jussi Järvinen

### Elämäntähtäintä varhaisaikuisille mielenterveyskuntoutujille

Vuosi 2016 Sivumäärä 37

---

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä järjestettiin elämäntähtäintäryhmiä varhaisaikuisille mielenterveyskuntoutujille. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta: tuotoksesta, joka tässä tapauksessa oli järjestetyt elämäntähtäintäryhmät, ja raportista. Lisäksi opinnäytetyötä tehtäessä syntyi ohjeistus, kuinka vastaavia elämäntähtäintäryhmiä voi ohjata. Raportissa kuvataan opinnäytetyöprosessin eteneminen ja elämäntähtäintäryhmistä saatu palaute.

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet, mielenterveyskuntoutus, elämäntähtäintä ja varhaisaikuisuus, ohjaavat teoreettisen viitekehyksen rakentumista. Opinnäytetyö toteutettiin Hämeenlinnalaisessa mielenterveyskuntoutujille suunnatussa palveluasumisyksikössä. Kohderyhmäksi valikoituivat varhaisaikuiset, sillä omien kokemusteni ja palveluasumisyksikön työntekijöiden kokemusten mukaan juuri varhaisaikuisilla on vaikeuksia tasapainoisen elämäntähtäintä kanssa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli esittää varhaisaikuisille mielenterveyskuntoutujille uutta tietoa elämäntähtäintä liittyvistä seikoista. Elämäntähtäintäryhmien aiheiksi valittiin ajanhallinta, päihteet, uni ja unelmat. Koin että nämä aiheet koskettavat nuoria aikuisia mielenterveyskuntoutujia ja päättyivät siksi ryhmien aiheiksi. Lisäksi opinnäytetyön liitteistä löytyy laatimani ohjeistus elämäntähtäintäryhmien ohjaamiseen.

Antti-Jussi Järvinen

**Life management for young adult mental health needing rehabilitation**

Year	2016	Pages	37
------	------	-------	----

---

This is a functional thesis regarding arrangements of life management groups for young adult mental health rehabilitators. Functional thesis consist of two parts: the process of arranging the life management groups as well as the report. Moreover, instructions on how to guide similar life management groups are included in the report, constructed of process steps, progress and the feedback given by the groups.

The theoretical framework is built on publications of mental health rehabilitation, life management and early adulthood. The outcome of the Thesis was implemented in service housing unit for mental health rehabilitators in Hämeenlinna. Young adults were chosen as a target group due to the experience of the employees of the service housing unit pointing out that most of the life management issues occur among young adults.

The purpose of thesis was to provide some new information regarding life management for young adult mental health rehabilitators. The content of the group sessions was related to time management, intoxicants, sleep and dreams. The subjects were chosen to cover the basic needs of life management skills for young adult mental health rehabilitators. In addition as appendix of the thesis instructions on how to guide these sort of life management groups were provided.

Keywords: Early adulthood, life management, mental health rehabilitation

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tavoitteet.....	7
	2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	7
	2.2 Toimintaympäristö.....	8
3	Mielenterveys.....	8
	3.1 Mielenterveys voimavarana.....	9
	3.2 Mielenterveyskuntoutus.....	9
	3.3 Mielenterveyskuntoutuja.....	10
4	Elämänhallinta.....	11
	4.1 Ajanhallinta.....	11
	4.2 Päihteet.....	12
	4.3 Uni.....	13
	4.4 Unelmat.....	13
5	Varhaisaikuisuus.....	14
6	Ryhmätyöskentely.....	15
7	Elämänhallintaryhmät.....	16
	7.1 Elämänhallintaryhmien suunnittelu.....	16
	7.2 Elämänhallintaryhmien toteutus.....	17
8	Arviointi.....	18
	Lähteet.....	22
	Liitteet.....	24

## 1 Johdanto

Tämä opinnäytetyöprosessi sai alkunsa työskennellessäni Hämeenlinnalaisessa mielenterveyskuntoutujille suunnatussa palveluasumisyksikössä. Huomasin, että palveluasumisyksikön asukkaista osa oli varhaisaikuisia mielenterveyskuntoutujia, joilla elämönhallintataidot tuntuivat olevan kateissa. Sovituista aikatauluista oli vaikea pitää kiinni, vuorokausirytmit olivat kääntyneet pääläelleen, eikä tulevaisuuden suunnitelmia ollut, muutamien esimerkin mainitakseni. Päätinkin ehdottaa esimiehelleni, että tekisin opinnäytetyöni koskien varhaisaikuisia mielenterveyskuntoutujia ja heidän elämönhallintaa. Esimieheni innostui asiasta ja sain luvan aloittaa opinnäytetyöni.

Pohdimme yhdessä palveluasumisyksikön työryhmän kanssa, mikä voisi olla hyvä tapa toteuttaa opinnäytetyö niin, että mielenterveyskuntoutajat hyötyisivät siitä eniten. Päätimme että järjestäisin elämönhallintaan liittyviä ryhmiä yksikön varhaisaikuisille mielenterveyskuntoutujille. Ryhmien järjestäminen tuntui hyvältä vaihtoehdolta, sillä palveluasumisyksikössä on jo pitkään järjestetty erilaisia ryhmiä, niin asukas- kuin työntekijävetoisesti.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli järjestää varhaisaikuisille mielenterveyskuntoutujille toiminnallisia ryhmiä, joiden aiheina olivat elämönhallinnan eri osa-alueita. Kun kohderyhmä oli varhaisaikuiset mielenterveyskuntoutajat, valikoituivat ryhmien aiheet sen mukaisesti. Aiheiksi valittiin ajanhallinta, päihteet, uni, sekä unelmat. Ryhmiin osallistuneet neljä mielenterveyskuntoutujaa olivat 23-26 -vuoden ikäisiä elämönhallintaryhmien toteutuessa.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kehittää varhaisaikuisien mielenterveyskuntoutujien elämönhallintataitoja sekä tuoda heille lisää tietoisuutta näistä taidoista. Tavoitteena oli ymmärtää, mitä vaikutuksia päihteillä ja unella on mielenterveyteen, millä tavoin hyvä ajanhallinta auttaa arjessa ja kuinka tärkeää ihmisten on unelmoita ja haaveilla. Edellä mainitut ovat olennainen osa tasapainoista elämönhallintaa ja siksi hyvin tärkeitä aiheita käsiteltäväksi kyseisen kohderyhmän kanssa.

Aluksi oli rajattava henkilöt, jotka osallistuisivat ryhmiin. Osallistujien tuli olla varhaisaikuisia ja lähtökohtaisesti motivoituneita osallistumaan ryhmiin. Lopulta ryhmiin osallistujiksi valikoitui neljä varhaisaikuisia miestä, joista kaikki olivat asuneet palveluasumisyksikössä vähintään vuoden ajan. Ryhmien koko haluttiin pitää maltillisena, koska osallistujat kärsivät muun muassa ahdistuksesta ja isossa ryhmässä työskentely saattaisi olla ahdistava tai jopa pelottava kokemus.

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka toiminnallisena osuutena olivat järjestämäni elämönhallintaryhmät. Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen muodostivat mielenterveyskuntoutus, elämönhallinta, sekä varhaisaikuisuus. Kuvaan myös elämönhallintaryhmien suunnittelua, toteutusta ja saamaani palautetta. Lopuksi arvioin itseäni ja omaa toimintaani opinnäytetyön toteutuksen näkökulmasta.

## 2 Opinnäytetyön tavoitteet

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on luoda jokin tuotos ja tutkimusviestinnällinen raportti. Tässä opinnäytetyössä tuotoksena olivat elämönhallintaryhmät, joita järjestin varhaisaikuisille mielenterveyskuntoutujille. Saavuttaakseni nämä tavoitteet, oli saavutettava muita tavoitteita ennen kuin varsinaisen päätavoitteen toteutus oli mahdollista.

Ensimmäisenä tavoitteena oli kehittää itselleni ohjeistus siitä, kuinka tällaisia ryhmätuokioita järjestetään. Tavoitteena oli luoda ryhmätuokioista rentoja, mutta opettavaisia. Myöhemmin raportissa avaan tarkemmin, kuinka kehitin ryhmätuokioiden sisällön ja kulun. Toisena tavoitteena oli miettiä, mitkä aiheet valitsen elämönhallintaryhmien sisällöiksi. Oli mietittävä tarkkaan kohderyhmää, nuoria aikuisia mielenterveyskuntoutujia, ja sitä mitkä aiheet koskettavat juuri heitä.

Henkilökohtaisena tavoitteenani oli oppia lisää elämönhallinnasta, mielenterveyskuntoutuksesta ja varhaisaikuisuudesta elämänvaiheena. Tavoitteenani oli myös luoda elämönhallintaryhmien ohjeistuksesta sellainen, että voisin sitä tulevassa ammatissani käyttää. Viimeisenä mutta hyvin tärkeänä tavoitteenani oli kehittää itseäni ohjaajana ja erityisesti ryhmänohjaajana, sillä ryhmänohjaaminen ennen opinnäytetyön tekoa oli ollut jännittävää ja hankalaa.

### 2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö pyrkii ohjeistamaan, opastamaan tai järjestämään käytännön toimintaa. Alasta riippuen se voi olla konkreettinen ohje, ohjeistus, opastus tai jonkin tapahtuman järjestäminen ja toteuttaminen. Toteutustavaksi voidaan valita esimerkiksi kirja, vihko, portfolio tai näyttely tietyssä tilassa. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä olennaista on käytännön toteutus ja raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Tutkimusviestinnälle ominaisia piirteitä ovat muun muassa käsitteiden määrittely, lähteiden käyttö ja lähdeviitteiden merkintä, sekä argumentointi. (Airaksinen & Vilka 2003, 9, 101.)

Tehtäessä toiminnallista opinnäytetyötä on suositeltavaa, että opinnäytetyölle löytyisi toimeksiantaja. Tämän avulla voi näyttää laajemmin omaa osaamistaan ja herättää myös työelämän kiinnostus. Toiminnallista opinnäytetyötä tehtäessä pystyy myös mahdollisesti kehittämään omia taitojaan työelämässä ja luomaan suhteita tulevaa työllistymistä ajatellen. Toiminnallisesta opinnäytetyöstä hyötyvät sekä opinnäytetyöntekijä että toimeksiantaja. Opinnäytetyöntekijä pääsee toteuttamaan käytännönläheistä ja työelämälähtöistä ongelmanratkaisua työyhteisössä, kun taas toimeksiantaja saa uutta näkökulmaa työelämään ja sen tarpeisiin. (Airaksinen & Vilka 2003, 16-17.)

## 2.2 Toimintaympäristö

Hämeenlinnalainen palveluasumisyksikkö, johon tein opinnäytetyöni, tarjoaa mielenterveyskuntoutujille ympärivuorokautista palveluasumista. Mielenterveyskuntoutajat asuvat omissa vuokra-asunnoissaan, joita yksikössä on yhteensä 29. Asunnoista yksiöitä on 27 ja loput kaksioita. Asukaspaikkoja yksikössä on yhteensä 30. Yksikön henkilökunta koostuu kahdesta sairaanhoitajasta, kuudesta lähihoitajasta ja sosiaaliohjaajasta. (Palveluasumisyksikön oma esite 2015.)

Palveluasumisyksikön toiminta perustuu kuntouttavaan työotteeseen ja yhteisöllisyyteen. Jokaiselle asukkaalle laaditaan yksilöllinen kuntoutus- ja palvelusuunnitelma. Asukkaiden tavoitteena on saavuttaa tarvittava toimintakyky arkeen- ja elämänhallintaan, jotta he voivat siirtyä itsenäiseen asumiseen (Palveluasumisyksikön oma esite 2015.)

Opinnäytetyön tekemiseen ja elämänhallintaryhmien järjestämiseen kyseinen palveluasumisyksikkö sopi mainiosti. Palveluasumisyksikkö oli ryhmiin osallistuville mielenterveyskuntoutujille tuttu paikka ja ennen kaikkea se on heille koti. Heidän ei siis tarvinnut lähteä vieraaseen paikkaan osallistuakseen ryhmiin. Vieraassa paikassa järjestetyt ryhmät olisivat saattaneet olla kynnyskysymys osallistua toimintaan, sillä mielenterveyskuntoutujalle uusi tilanne vieraassa ympäristössä olisi voinut olla liian ahdistava kokemus. Palveluasumisyksikkö tarjosi myös oivan tilan järjestää ryhmiä. Yksiköstä löytyy takkahuone, joka soveltuu mainiosti tämän kaltaiseen toimintaan. Siellä on mukavat nojatuolit, joissa voi istua rennosti ja siellä on suuri pöytä, jota pystyi käyttämään erilaisten tehtävien teossa alustana.

## 3 Mielenterveys

Mielenterveys sisältää psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen ja henkisen ulottuvuuden. Mielenterveys toteutuu ja kehittyy vuorovaikutuksessa yksilön sisäisten ja ulkoisten tekijöiden kanssa.



Siihen vaikuttavat esimerkiksi: fyysinen terveys ja toimintakyky, sosiaalinen tuki ja kasvuolosuhteet, biologiset tekijät, sekä elämänpiiri, läheiset ja ystävät. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 10.)

Mielenterveyden perusta luodaan lapsuuden perheessä, jonka jälkeen mielenterveyteen vaikuttavat ikäkauteen kuuluvat ihmiset ja yhteisöt, kuten ystävät, päiväkotit, koulu ja harrastukset. Omalta osaltaan myös yhteisölliset tekijät, kuten asuinympäristö ja ympäröivä kulttuuri vaikuttavat mielenterveyteen. Aikuisiällä mielekäs työ ja taloudellinen toimeentulo vahvistavat henkistä hyvinvointia. Mielenterveyteen vaikuttavat seikat ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenään ja vaikuttavat yksilön kokemuksiin omasta hyvinvoinnistaan. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 10.)

### 3.1 Mielenterveysvoimavarana

Mielenterveys voidaan nähdä positiivisena voimavarana. Sitä kuvataan psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana. Ihminen ohjaa elämäänsä käyttäen mielenterveyttä voimavarana, joka auttaa arjessa jaksamista. Sama voimavara auttaa myös kestämaan vastoinkäymiset ja selviämään niistä. (Erkko 2006, 11.)

Mielenterveydeksi voidaan lukea myös itsensä hyväksyminen, omien tunteiden ilmaisu, halu toteuttaa omia päämääriä, sekä osata olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Hyvään mielenterveyteen kuuluu paineensietokykyä ja kykyä kestää pettymyksiä ja menetyksiä. Näiden lisäksi se on kykyä ratkaista riitoja, sekä kykyä olla joustava. Itsensä hyväksyminen, myötäelämisen taito, sekä kyky harrastaa ja oppia uutta sisältyvät myös positiiviseen mielenterveyteen. (Suomen Mielenterveysseura 2011.)

### 3.2 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyskuntoutus -käsitettä pidetään osittain epäselvänä, sillä mielenterveysongelmien hoito ja kuntoutusmuodot ovat muuttuneet viime vuosikymmeninä huomattavasti. Oleellisena näkökulmana mielenterveyskuntoutuksessa on pidetty yksilön oikeutta mahdollisimman hyvään elämään: oikeutta itsenäisyyteen, onnellisuuteen ja oikeudenmukaiseen kohteluun. Mielenterveyskuntoutuksella pyritään myös ratkaisemaan sairauden aiheuttamia ongelmia, parantamaan yksilön toimintakykyä ja minimoimaan sairauden aiheuttamia haittoja. (Koskisuus 2004, 10-11.)

Järvikoski ja Härkäpää (2011, 237) ovat kuvanneet, että hoidon ja kuntoutuksen erottaminen toisistaan mielenterveystyössä on vaikeaa. Hoidon ensisijaisena tavoitteena on vähentää sairauden oireita ja niihin liittyvää ahdistusta ja hätää. Keskeisimpinä hoitomuotoina toimivat

lääkehoito ja psykoterapia. Kuntoutuksessa tavoite on puolestaan pyrkiä parantamaan yksilön mahdollisuuksia selviytyä hänelle sopivissa toimintaympäristöissä ja sosiaalisissa rooleissa. Kuntoutuksen tärkeänä osana on mielekkään toiminnan ja riittävän sosiaalisen tuen varmistaminen.

Narumo (2006, 13-14) tulkitsee kirjassaan, että kuntoutujan työtä ovat kuntoutuminen ja omassa elämässä tapahtuvat muutokset. Ihminen voi itse omassa arjessaan vaikuttaa omaan kuntoutumiseensa. Henkilön kuntoutuessa hän saa käsitystä omasta elämästään ja tavoitteistaan. Ihmisen hyvinvointia lisäävät esimerkiksi pienetkin parannukset arjessa, kuten tunteissa tai asenteissa. Kun erinäisissä keskusteluissa tuodaan tämän kaltaisia näkökulmia esille saat-  
taa tämä edistää henkilöä oivallusten syntymisessä. Järjestäessäni elämäntarkkailuryhmiä otin-  
kin esille tavallisia arkielämän seikkoja, kuten unen laadun merkitystä mielenterveyteen. Mie-  
lestäni oli tärkeää myös tuoda esille sitä, kuinka omalla toiminnalla voidaan vaikuttaa kuntou-  
tumiseen ja omaan hyvinvointiin.

### 3.3 Mielenterveyskuntoutuja

Mielenterveyskuntoutuja on henkilö, jolla on mielenterveydenhäiriö tai -häiriöitä, mutta joka on kuntoutumassa näistä. Mielenterveyskuntoutuja on itsenäinen toimija, jolla on merkittävä rooli kuntoutukselle annettujen tavoitteiden saavuttamisessa. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 152.) Kaikki opinnäytetyöhön osallistuneet varhaisaikuiset olivat toteuttamishetkellä mielen-  
terveyskuntoutujia.

Oli tärkeää tutustua sekä mielenterveys-, mielenterveyskuntoutus-, että mielenterveyskun-  
toutuja -käsitteisiin ennen kuin aloin suunnittelemaan ja toteuttamaan elämäntarkkailuryhmiä.  
Ennen opinnäytetyön aloittamista minulla oli jo jonkinlainen tuntemus siitä, millaisia henki-  
löitä ovat mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset, sillä olin työskennellyt mielenterveyskun-  
toutujien kanssa noin puoli vuotta ennen opinnäytetyön aloittamista. On muistettava, että jo-  
kainen mielenterveysongelmasta kärsivä henkilö on yksilö, eikä kahta samanlaista ole ole-  
massa. Mielenterveystuntemukseni perustui kuitenkin vain aiemmin tekemiini havaintoihin ja  
kokemuksiini, eikä juurikaan kirjoitettuun teorian tietoon, joten koin hyvin tärkeäksi tutustua  
mielenterveydestä kertovaan kirjallisuuteen ja omaksua sen. Tämä helpotti entisestään työ-  
kentelyäni mielenterveysongelmista kärsivien henkilöiden kanssa. Käytännön kokemusten li-  
säksi hankittu teorian tieto takasi sen, että tiedän millaisista asioista mielenterveys koostuu ja  
millaista hoitoa mielenterveysongelmallisille tarjotaan.

## 4 Elämänhallinta

Elämänhallinta jaetaan usein kahteen osaan: sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan. Ulkoinen elämänhallinta on sitä, minkä ulkopuolinen henkilö voi tunnistaa. Aineellinen hyvinvointi on hyvä esimerkki ulkoisesta elämänhallinnasta. Sisäinen elämänhallinta on puolestaan sitä, että henkilö pystyy sopeutumaan muutoksiin ja suhtautumaan optimistisesti elämään. Mikäli henkilöllä on vahva sisäinen elämänhallinta, hän kokee omaavansa voimavaroja ja valmiuksia yllättävienkin tapahtumien kohtaamiseen. (Martikainen 2009, 15-16.)

Tekijät, jotka tukevat elämänhallintaa, ovat esimerkiksi itsensä terveeksi tunteminen, korkea yhteiskunnallinen asema, riittävä sosiaalinen tuki, terveet elämäntavat ja mieluisat harrastukset. Henkilön oma usko omiin kykyihinsä ongelmatilanteissa vaikuttaa myös elämänhallinnan valmiuksiin. Mitä vahvempi luottamus omiin kykyihin henkilöllä on, sitä vaativampia ja korkeampia tavoitteita hän itsellensä asettaa ja saavuttaa. Puolestaan vähäinen usko omiin kykyihin saa aikaan sen, että henkilö asettaa itsellensä liian alhaisia tavoitteita. Samalla henkilö voi ajautua esimerkiksi työmarkkinoiden ulkopuolelle, koska on alhaisista tavoitteista joutu-  
tuen saanut puutteellisen koulutuksen. (Martikainen 2009, 16-17.)

Mielenterveyskuntoutujille tasapainoinen elämänhallinta saattaa olla hyvin haastavaa. Ulkoinen elämänhallinta saattaa järkkyyä esimerkiksi yksilön pudottua pois työelämästä ja talouden romahtaessa. Esimerkkeinä ulkoisen elämänhallinnan järkkymisestä voi olla asunnon menetys tai rahojen riittämättömyys kaupassakäyntiin. Sisäinen elämänhallinta saattaa puolestaan järkkyyä esimerkiksi liiallisesta alkoholin käytöstä tai unihäiriöistä. Ajanhallinnan, päihteiden, unen ja unelmien valitseminen elämänhallintaryhmien aiheiksi sopi siis hyvin, sillä kaikki aiheet vaikuttavat olennaisesti elämänhallintaa.

Elämänhallinta oli kantava teema tässä opinnäytetyössä, joten siihen tutustuminen oli merkittävää. Oli tärkeää sisäistää, mistä elämänhallinnassa oikein on kysymys ja kuinka se vaikuttaa mielenterveyskuntoutujien elämään. Opinnäytetyötä tehdessä selvisi, kuinka tiiviisti mielen-  
terveys ja elämänhallinta ovat sidoksissa toisiinsa. Kokemusteni mukaan mielen-  
terveys voi helposti järkkyyä jos jokin elämänhallinnan osa-alue ei ole kunnossa tai toisinpäin, eli henkilön elämänhallinta saattaa saada kovankin kolauksen, mikäli mielen-  
terveydessä on ongelmia. Elämänhallinnan opiskelu kirjallisuuden avulla oli siis varsin olennaista, kun ryhdyin suunnittelemaan elämänhallintaryhmiä varhaisaikuisille mielenterveyskuntoutujille.

### 4.1 Ajanhallinta

Hyvä ajanhallinta on osa elämänhallintaa. Yksilön pystyessä suunnittelemaan omaa ajankäyttöään jo etukäteen, se auttaa monessa asiassa. Esimerkiksi työllistymisen yhtenä

vaatimuksena on, että henkilö on oikeassa paikassa oikeaan aikaan eli saapuu työpaikalle sovittuina ajankohtina. Ihmissuhteiden hoito on myös huomattavasti helpompaa kun yksilön aikataulut ovat järjestyksessä.

Ajanhallinnassa on siis kyse siitä, että ajankäyttöä on suunniteltu etukäteen. Ajanhallinnan suunnittelun seurauksena stressi vähenee ja elämä helpottuu. On tärkeää oppia hallitsemaan ajankäyttöä mieluisalla tavalla, sillä jatkuva kelloon katsominen ei myöskään ole hyväksi. (Tukiverkko.fi 2016.)

Ajanhallintaan tutustuminen takasi sen, että pystyin luontevasti kertomaan elämänhallintaryhmissä hyvästä ajanhallinnasta. Siihen liittyvää teoriatietoa oli hiukan hankala löytää, mutta sain mielestäni koottua hyvät perustiedot, jotta pystyin uskottavasti esittelemään ryhmäläisille kyseisen aiheen. Tutustuminen ajanhallinnan teoriatietoon oli hyvä asia myös itselleni, sillä uskon, että ajanhallintaan liittyvissä seikoissa on aina varaa kehittyä. Ryhmän ohjaaminen on myös osattava aikatauluttaa oikein, jotta esimerkiksi ryhmätuokioiden pituudet ovat sopivan mittaisia.

#### 4.2 Päihteet

Päihteidenkäyttö, esimerkiksi alkoholin nauttiminen, tuo aluksi mielihyvän tunnetta. Kun käyttö jatkuu ja se on säännöllistä, saattaa se altistaa useille oireille tai jopa sairauksille. Tästä esimerkkinä ovat ahdistuneisuus, masennusoireet ja univaikeudet. Alkoholinkäytön pitkittyessä voi kehittyä somaattisia ja psyykkisiä sairauksia. Sydänoireet, ruuansulatuselimistön oireet, verensokerin vaihtelu ja neurologiset oireet ovat yleisiä alkoholinkäytön ollessa runsasta. Hoitamattomina ja alkoholin käytön jatkuessa oireet voivat johtaa sairastumiseen ja toimintakyvyn laskuun. Alkoholin suurkulutus voi vaurioittaa lähes kaikkia elimiä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 170-171.) Alkoholiongelmaisen käypä hoito -suosituksesta (2015) selviää, että 10-30 prosentilla masennuspotilaista on alkoholiongelma. Alkoholista riippuvaisilla jopa 30-60 prosentilla on kliinisesti merkittävä depressio. Alkoholiongelmaisella on huomattavasti suurentunut itsemurhariski.

Päihteiden käytöllä on merkitystä elämänhallintaan liittyvissä seikoissa. Sen lisäksi, että esimerkiksi alkoholin käytöllä on todettu yhteys masennukseen, kuten Alkoholiongelmaisten käypä hoito -suosituksesta (2015) selviää, vaikuttaa se myös esimerkiksi ajanhallintaan ja talouteen. Päihtyneenä henkilö voi jättää sovittuja asioita tekemättä tai saapumatta sovittuna aikana sovittuun paikkaan. Työelämässä tekemieni havaintojen mukaan, pitkään jatkunut päihteiden käyttö saattaa aiheuttaa esimerkiksi talouden romahtamisen. Päihteiden käytön seurauksien tunteminen ja yleisesti päihteiden käyttöön liittyvään kirjallisuuteen tutustuminen oli siis tärkeää aloittaessani elämänhallintaryhmien suunnittelua.

#### 4.3 Uni

Aivojen normaali toiminta, hereillä pysyminen ja tehtävistä suunnitellusti suoriutuminen vaativat riittävää vireystilaa. Väsymyksen tunne ja uneliaisuus ovat viitteitä vireystason alenemisesta. Yöllä nukuttu aika vaikuttaa aina seuraavan päivän vireystasoon. Tutkimusten mukaan vuorokauden mittainen valvominen vastaa yhden promillen humalaa. (Mustajoki 2011, 76-78.)

Kyvyttömyyttä nukkua tarpeeksi kutsutaan unettomuudeksi. Sillä tarkoitetaan vaikeutta nukahtaa iltaisin tai vaikeutta pysyä unessa. Kolmas unettomuuden ilmenemismuoto on liian aikainen herääminen. Tavallisesti ihminen vaipuu uneen noin puolessa tunnissa ja on yön aikana hereillä vajaat puoli tuntia. Unettomuudesta kärsivä ihminen kokee vaikeuksia unen saannin tai unessa pysymisen kanssa vähintään kolmena päivänä viikossa. Unettomuus on hyvin yleistä, sillä joka kolmas aikuinen kärsii siitä vuoden aikana. Kyseessä on erittäin kiusallinen vaiva, joka aiheuttaa päiväväsymystä ja altistaa ahdistushäiriöille, masennustiloille ja alkoholin liikakäytölle. On suositeltavaa kääntyä lääkärin puoleen jos unettomuus jatkuu pitkään, sillä se voi olla oire esimerkiksi vakavasta masennuksesta, joka vaatii usein lääkehoitoa ja sopivaa psykoterapiaa. (Mustajoki 2011, 82-86.)

Psykiatrian dosentti Partosen Terveiden ja hyvinvoinninlaitokselle kirjoittaman artikkelin (2011) mukaan kaksi kolmesta unettomuutta unihäiriönä sairastavasta aikuisesta sairastaa myös mielenterveyden häiriötä, jotka tavallisimmin ovat vakava masennustila tai yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. Vähäisellä unella siis tiedetään olevan suuri merkitys mielenterveyteen ja tätä kautta myös elämänhallintaan. Koinkin, että unen ottaminen yhdeksi elämänhallintaryhmän aiheeksi oli lähes välttämätöntä. Tätä vahvisti entisestään tietämykseni siitä, että elämänhallintaryhmiin osallistuvilla mielenterveyskuntoutujilla oli lähes jokaisella isoja ongelmia unen kanssa. Heillä oli vaikeuksia nukahtaa, sekä vaikeuksia pysyä unessa. Tästä syystä tutustuminen unta koskevaan teoriaan oli hyödyllistä.

#### 4.4 Unelmat

Unelmointi on terveellistä. Usein aktiiviset ihmiset unelmoivat eli kuvittelevat mielessään käsityksiä siitä, miten asioiden olisi hyvä olla. Voimakkaat unelmat paremmasta tulevaisuudesta voivat kehittää ihmisen henkisiä voimavaroja. Usein myös fyysiset voimavarat kehittyvät samalla. Unelmointia voidaan pitää luovana prosessina, tietoisien ja alitajuisen mielen yhteistoimintana. Niiden toteutumisen kannalta tärkeää on luovuus, joka kannattelee toimintaa, kunnes unelma toteutuu. Ei ole olemassa huonoja tai hyviä unelmia, vaan unelmat voivat olla mitä tahansa, kunhan ne edistävät positiivisia asioita. (Harju 1999, 16-17.)

Unelmat ovat muiden edellä mainittujen elämänhallinnan osa-alueiden tavoin tärkeässä roolissa tasapainoisen elämänhallinnan saavuttamiseksi. Unelmat, unelmointi ja niiden toteuttaminen auttaa kokemusteni mukaan ihmisiä pääsemään eteenpäin elämässään. Yhden unelman toteuduttua on tärkeää asettaa itsellensä seuraava unelma, jota kohti edetä. Elämä on mielestäni paljon mielenkiintoisempaa, kun on joku unelma jota tavoitella. Elämänhallintaryhmiä suunnitellessani ja unelmiin tutustuessani oivalsin, että juuri varhaisaikuiset mielenterveyskuntoutujat tarvitsevat lisää tietoa unelmista ja niiden saavuttamisen tärkeydestä.

## 5 Varhaisaikuisuus

Opinnäytetyöni kohderyhmäksi valikoituivat varhaisaikuiset. Pohdittuamme yhdessä työryhmän kanssa, ketkä hyötyisivät elämänhallintaryhmistä eniten, päädyimme vain tovin miettimisen jälkeen varhaisaikuisiin. Palveluyksikön esimies oli myös ehdottanut varhaisaikuisia opinnäytetyön kohderyhmäksi. Varhaisaikuisien kohdalla tavoitteet kuntoutumisen suhteen ovat hyvät ja pyrkimys esimerkiksi työllistyä tulevaisuudessa on täysin mahdollista. Seuraavana pyrin määrittämään varhaisaikuisuuden käsitteen.

Nuoruusiän loppuvaiheena voidaan pitää ajanjaksoa, jolloin yksilö on iältään 19-25 -vuotias. Tätä ikävaihetta voidaan kutsua myöhemmäksi nuoruudeksi tai varhaisaikuisuudeksi. Varhaisaikuisuudessa vastuullisuus ja autonomia kehittyvät. Yksilö pystyy etenemään elämässään, ilman että siihen liittyy välitöntä toimintaa tai tekemistä. Tässä vaiheessa myös ihmiskäsitys ja oma maailmankuva muotoutuvat. Tähän liittyy myös esimerkiksi opiskelu ja perhe-elämään valmistautuminen omina osa-alueinaan. Joissakin tapauksissa voi käydä niin, että edellä mainitut kehitysvaiheet eivät toteudu kaikkien yksilöiden osalta. Näissä tapauksissa mahdollinen syrjäytyminen voi aiheuttaa sen, ettei yksilö koskaan aloita jatko-opiskelua tai työllisty. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 24.)

Kehitysvaiheena varhaisaikuisuus on sitä aikaa, jolloin nuoret aikuiset pystyvät keskittymään oman aikuisuutensa muodostamiseen ilman paineita, joita varsinainen aikuisuus tuo mukanaan. Varhaisaikuisuus tulee tietynlaiseen päätepisteeseensä noin kolmenkymmenen ikävuo- den tienoilla, jolloin ihminen aloittaa kyseenalaistamaan tekemiään valintoja ja arvioimaan elämäänsä sekä omaksumaan käsityksiä ja toimintoja. Tätä elämänkaaren siirtymävaihekkriisiä kutsutaan ”toiseksi puberteetiksi”. (Karjalainen & Kukkonen 2007, 80.)

Varhaisaikuisuuteen ja siihen liittyviin seikkoihin tutustuminen oli ehto sille, että opinnäytetyö onnistuisi. Minun oli tiedettävä, mitä varhaisaikuisuus tarkoittaa ja mitä asioita siihen kuuluu, jotta pystyin luontevasti työskentelemään kyseisen ikäryhmän edustajien kanssa. Teoriatietoon tutustumisen lisäksi, oli tärkeää tutustua elämänhallintaryhmiin osallistuviin varhaisaikuisiin henkilökohtaisesti. On selvää, että jokainen varhaisaikuisuus on yksilö, eikä siis

kaikki kirjoissa kirjoitetut teoriat päde kaikkiin varhaisaikuisiin. Tästä syystä kyseisiin henkilöihin tutustuminen oli merkittävässä roolissa, sen lisäksi että tutustuin varhaisaikuisuuden teoriaan kirjallisuuden avulla.

## 6 Ryhmätyöskentely

Ryhmällä tarkoitetaan kolmen tai useamman ihmisen joukkoa, jonka jäsenillä on mahdollisuus vuorovaikutukseen toistensa kanssa. Ilman vuorovaikutusta ei ole ryhmää. Se käynnistää ryhmän toiminnan ja pitää sitä yllä. Ryhmän ohjaaja ja sen jäsenet tuovat omat tarpeensa ja odotuksensa ryhmään. On tärkeää tarkastella jäsenten henkilökohtaisia tarpeita ja siten löytää yhteiset päämäärät, joihin kaikki sitoutuvat. Erityisen tärkeää ryhmälle ovat yhteiset säännöt, jotka liittyvät luottamukseen ja tapaan, jolla ohjaaja ja jäsenet antavat palautetta toisilleen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 236.)

On olemassa monenlaisia ryhmiä, joiden luonne ja tyyppi vaihtelevat. Ryhmien toiminta voi olla pitkäkestoista tai ne voivat kokoontua vain määrätyn ajan. Ryhmät ovat yleensä joko avoimia tai suljettuja. Suljettuun ryhmään ei oteta enää uusia jäseniä sen käynnistymisen jälkeen, kun taas avoin ryhmä ottaa vastaan uusia jäseniä koko toiminnan ajan. Yleisesti ottaen ryhmien toiminta voi perustua keskusteluun tai koostua leikeistä ja harjoituksista. Ryhmän ollessa pieni, keskinäinen vuorovaikutus on helppoa, kun taas suuressa ryhmässä yhteinen identiteetti ei synny tapaamisten pohjalta vaan jonkin yhteisen intressin tai ilmiön takia. Ryhmillä on kiinteä merkitys elämäntulkun. Muun muassa perhe, harrastusryhmät, koululuokat ja työryhmät ovat ryhmiä, joihin ihmiset kuuluvat elämänsä aikana. Parhaimmillaan erilaiset ryhmät voivat tarjota niissä mukana oleville henkilöille esimerkiksi tukea, läheisyyttä, motivaatiota ja toivoa, tiedon jakamista, mahdollisuuden opetella sosiaalisia taitoja, voimaantumista sekä mahdollisuuden auttaa muita ja olla itse autettavissa. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 147-148.)

Ryhmän ohjaajalla on tärkeä tehtävä selkiinnyttää ja täsmentää ryhmän tarkoitusta ja tavoitetta. Ohjaajan tehtävä on huolehtia, että ryhmä kulkee kohti asetettua tavoitetta. Muita ohjaajan tehtäviä on selkeyttää tehtävänjakoa, lisätä turvallisuudentunnetta, auttaa ongelmien ratkaisussa, organisoida käytännön asioita, kuten kokoontumisaikojen ja -paikkojen tiedottaminen. Lisäksi ohjaaja säätelee yhteistoiminnan sisältöä, tunneilmaisua, päätöksentekoa ja fyysistä toimintaa. Ohjaaja ei kuitenkaan kanna yksin vastuuta ryhmän toiminnasta vaan tukee ryhmän jäsenten vastuunottoa. Ryhmän toimintaan ohjaaja voi vaikuttaa ohjaustekojen avulla. Esimerkiksi puhuminen, puhumattomuus, kysyminen tai kysymättä jättäminen ovat ohjaustekoja. Ne voivat siis olla joko sanallisia tai sanattomia, sekä toimintana aktiivisia tai passiivisia. Ryhmänohjaaja voi myös esittää kysymyksiä, antaa ja pyytää palautetta, vaikuttaa ryhmän puutteisiin, sekä tehdä ja tarkastaa ryhmäsopimuksia. (Mäkinen ym. 2009, 149.)

Koko opinnäytetyöni perustui järjestämiini elämönhallintaryhmiin, jotka sisälsivät paljon ryhmätyöskentelyä. Siihen perehtyminen olikin ensimmäisiä asioita, kun aloin suunnittelemaan elämönhallintaryhmiä. Oli tärkeää opetella, mitkä ovat ryhmänohjaajan tehtävät ryhmätyöskentelyssä, sillä ilman niiden tietämistä ohjaaminen ei olisi onnistunut. Lisäksi tuli tietää millaisia ryhmiä on ylipäätään olemassa ja millainen ryhmätyöskentely sopisi tähän opinnäytetyöhön.

## 7 Elämönhallintaryhmät

### 7.1 Elämönhallintaryhmien suunnittelu

Opinnäytetyöprosessin toteuttaminen alkoi palaverilla palveluasumisyksikön esimiehen kanssa. Ennen palaveria olin kuitenkin tehnyt alustavan suunnitelman, mitä lähtisin hänelle ehdottamaan. Kerroin mielenkiinnostani tehdä opinnäytetyön kyseiseen yksikköön. Olin työskennellyt yksikössä yhteensä noin puoli vuotta eripituisia sijaisuuksia tehden, joten esimies tunsi minut hyvin ja hänen olikin helppo antaa suostumuksensa opinnäytetyölleni. Ehdotin, että tekisin toiminnallisen opinnäytetyön, jonka tuotoksena olisivat ohjaamani ryhmät. Sain tähän suostumuksen ja esimies ehdottikin heti, että kohderyhmäksi ottaisin yksikössä asuvat varhaisaikuiset. Idea oli mielestäni hyvä.

Seuraavaksi aloin suunnitella millaisista ryhmistä palveluasumisyksikön varhaisaikuiset hyötyisivät. Tunsin yksikön asukkaat hyvin ja tiesin millaisten ongelmien kanssa kyseinen ikäryhmä painii. Päädyin hetken miettimisen jälkeen elämönhallintaa koskevien ryhmien järjestämiseen. Yhdessä yksikön työryhmän kanssa päädyimme neljään asukkaaseen, jotka hyötyisivät ryhmistä eniten ja joilta lähtisin kysymään kiinnostusta elämönhallintaryhmään osallistumiseen. Kävin jokaisen neljän asukkaan ovella kysymässä, olisivatko he kiinnostuneita tällaisesta ryhmästä. Yllätyksekseni sain jokaiselta asukkaalta vastaukseksi, että kiinnostusta on. Yllätys tämä oli siitä syystä, että aiemman kokemukseni mukaan varhaisaikuisia mielenterveyskuntoutujia on vaikea saada osallistumaan vastaavista tapahtumista. Osasin ehkä esittää asian oikein ja sain jokaisen kiinnostumaan asiasta.

Ryhmään osallistujien ollessa selvillä, aloin miettimään aiheita. Aiheiden valinnat sujuivat suhteellisen helposti, sillä tiesin osallistujien taustat ja tämänhetkisen tilanteen. Osallistujilla oli paljon samanlaisia haasteita, jotka vaikuttivat elämönhallintaan. Tiesin, että osa osallistujista käytti päihteitä väärin ja osalla unirytmä oli sekaisin. Yhteisinä tekijöinä osallistujilla olivat vaikeudet hyvässä ajanhallinnassa ja se, että kenelläkään ei tuntunut olevan suunnitelmia tulevaisuuden varalle. Näin ollen ryhmien aiheiksi valikoivat ajanhallinta, päihteet, uni ja unelmat.



Seuraavaksi vuorossa oli elämänhallintaryhmien sisällön laatiminen ja ohjeistus. Ensin tein rungon, jonka mukaan ryhmät tultaisiin viemään läpi. Ryhmien kulku olisi sellainen, että aluksi esittelisin ryhmätuokion aiheen ja kertoisin teoriatietoa kyseisestä aiheesta. Teoriatiedon etsin aihetta käsittelevästä kirjallisuudesta ja internetlähteistä. Tätä seuraisi vapaamuotoinen keskustelu aiheesta. Keskustelujen tueksi laadin kysymyksiä, joilla saataisiin keskustelua aikaiseksi. Tämän jälkeen olisi vuorossa joku aiheeseen sopiva toiminto, esimerkiksi tehtävä tai visailu. Toiminnon päätteeksi käitäisiin läpi, niin että jokainen saisi esitellä oman tuotoksensa tai saamansa tulokset. Sitten olisi suullisen palautteen vuoro, jonka kirjaisin itselleni ylös. Lopuksi sovimme seuraavan ryhmätuokion ajankohdan.

## 7.2 Elämänhallintaryhmien toteutus

Suunnitelmien ja ohjeistuksen ollessa valmiita, oli aika sopia ensimmäisen ryhmätuokion ajankohta. Tämä osoittautui hieman hankalaksi, sillä kaikille sopivaa aikaa ei meinannut löytyä. Lopulta sopiva aika saatiin sovittua. Varmistaakseni, että kaikki osallistujat tulevat sovittuun paikkaan sovittuna ajankohtana, kirjoitin jokaisen osallistujan postilaatikkoon muistutuksen, jossa kerroin vielä ajan ja paikan. Toimin näin ennen jokaista ryhmätuokiota.

Oli ensimmäisen ryhmätuokion aika, jonka aiheena oli ajanhallinta. Olin hiukan huolestunut siitä saapuisivatko kaikki paikalle. On yleistä, että juuri varhaisaikuiset mielenterveyskuntoutujat saattavat innostua jostain asiasta, mutta kun tulee toiminnan aika, innostus lopahtaa. Sain tällaista viestiä myös työryhmältä, joten osasin varautua siihen, että kaikki eivät saapuisi paikalle. Sovittuna alkamisajankohtana kolme neljästä osallistujasta oli paikalla ja viimeinenkin saapui, kun kävin hänet kotoa hakemassa. Neljäs osallistuja kertoi unohtaneensa, milloin ryhmään piti tulla. Kaikki olivat siis lopulta paikalla, joten pystyin aloittamaan ryhmän vetämisen. Tekemäni ohjeistus (Liite 1) osoittautui hyväksi, sillä pystyin sitä seuraamalla ohjaamaan ryhmän alusta loppuun. Aluksi kerroin teoriatietoa ajanhallista, jonka jälkeen keskustelimme ja teimme aikataulutehtävän (Liite 2). Lopuksi kävimme tehtävä läpi ja kysyin palautetta ryhmästä. Laatimaani aikataulutehtävään osallistujat paneutuivat tosissaan ja lopputulokset olivat erittäin toteutumiskelpoisia. Myös keskustelua syntyi mukavasti pienen alkankeuden jälkeen. Palautetta en osallistujilta juuri saanut. Palaute oli ”ihan jees” ja ”aika hyödyllinen aihe” -tyylisiä. Olin kuitenkin tyytyväinen, kun ensimmäinen ryhmätuokio oli omasta mielestäni onnistunut hyvin.

Toiseen ryhmätuokioon saapui kolme osallistujaa. Neljäs osallistuja ei ollut kotonaan, joten hakeminen ryhmään ei tällä kertaa onnistunut. Ryhmän aiheena olivat päihteet ja olin laatinut itselleni ohjeistuksen (Liite 3), ryhmän etenemiseksi. Tämäkin ohjeistus osoittautui hy-

väksi, sillä pystyin ohjeistusta noudattamalla vetämään ryhmän. Kertomani teorian tiedon jälkeen oli keskustelun vuoro. Aiheena päihteet herättivät paljon keskustelua ja kaikilla osallistujilla oli mielipide päihteiden haitoista ja hyödyistä. Seuraavana pidin osallistujille päihdeaiheisen visailun, jonka olin löytänyt internetistä. Osallistujien tietämys päihteistä oli laaja, sillä kysymykset olivat haastavia ja silti kaikki osallistujat saivat melkein täydet pisteet. Ryhmä oli onnistunut erittäin hyvin, mutta silti saamani palaute oli täysin samanlaista kuin ensimmäisen kerran jälkeen, eli ”ihan hyvä”.

Kolmannen ryhmätuokion aiheena oli uni, johon olin myös laatinut itselleni ohjeistuksen (Liite 4). Tässä ryhmässä toiminnallisena osuutena toimi rentoutushetki. Paikalle saapui samat kolme osallistujaa kuin toiselle kerralle. Neljäs osallistuja ei taaskaan ollut kotona. Ryhmän alussa kerroin teoriaa unesta ja sen vaikutuksesta mielenterveyteen. Tätä seurasi keskustelu, joka ei kuitenkaan meinannut ottaa tuulta alleen. Onneksi olin keksinyt niin sanottuja tukikysymyksiä, joilla pystyin edistämään keskustelua. Näiden kysymysten avulla saatiin keskustelua aikaiseksi. Seuraavaksi osallistujat ottivat mukavat asennot nojatuoleissaan ja aloittivat rentoutushetken kuuntelemisen, jonka soitin kannettavalta tietokoneelta. Rentoutus oli sopivan pituinen ja näytti siltä että osallistujat pystyivät aidosti rentoutumaan hetkeksi. Aivan lopuksi pyysin taas palautetta, joka oli samanlaista kuin kahdella aiemmalla kerralla.

Neljännän ja viimeisen kerran aiheena olivat unelmat, johon olin taas laatinut ohjeistuksen (Liite 5) itselleni. Heti ryhmätuokion aluksi sain ilokseni huomata, että kaikki neljä osallistujaa olivat paikalla. Ryhmä alkoi totuttuun tapaan siten, että kerroin teorian tietoa unelmista. Tämän jälkeen siirryimme ison pöydän ääreen, johon olin valmiiksi hakenut saksia, liimaa ja aikakauslehtiä. Ohjeistin osallistujat Harjun (1999) kehittämän aarrekartan tekoon. Seuraavan puolen tunnin ajan vallitsi täysi hiljaisuus, kuului vain aikakauslehtien rapinaa ja saksien kolinaa. Tämä oli mielestäni erinomainen merkki, sillä kaikki osallistujat keskittyivät annettuun tehtävään. Kun aarrekartat olivat valmiita, jokainen sai esitellä omansa. Oli hienoa huomata millaisia varhaisaikuisien unelmat olivat. Kukaan ei unelmoinut lottovoitosta tai helikopterista, vaan unelmina olivat muun muassa oma asunto, uudet ystävät tai uusi harrastus. Lopuksi kiitin kaikkia, että osallistuivat järjestämiini ryhmiin. Palautteeksi sain vanhat tutut palautteet. Muiden osallistujien poistuttua yksi osallistuja jäi vielä pöydän ääreen ja kiitti, että sai olla mukana ryhmissä, sekä kertoi saaneensa ryhmistä paljon uutta ajateltavaa. Tämä lämmitti mieltä erittäin paljon.

## 8 Arviointi

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää varhaisaikuisille mielenterveyskuntoutujille elämäntaloustyöryhmiä Hämeenlinnalaisessa palveluasumisyksikössä. Tavoite oli saada neljä varhais-

aikuista mielenterveyskuntoutujaa osallistumaan neljästä tuokiosta koostuvaan elämänhallintaryhmän toimintaan, joissa aiheina olisi juuri heitä koskettavia aiheita. Näiden tavoitteiden toteutumista edelsi ohjeistuksen teko, kuinka ohjaisin elämänhallintaryhmät. Henkilökohdattaiseksi tavoitteeksi asetin itselleni ryhmänohjaajana kehittymisen ja uuden oppimisen muun muassa mielenterveyskuntoutuksesta, elämänhallinnasta ja varhaisaikuisuudesta.

Elämänhallintaryhmät onnistuivat mielestäni hyvin. Kolme osallistujista osallistui kaikkiin neljään ryhmään ja yksi osallistui kahteen ryhmään. Prosentuaalisesti osallistujamäärä oli siis hyvä. Elämänhallintaryhmien onnistuminen vaati hyvän ohjeistuksen tekoa. On siis todettava, että laatimani ohjeistus osoittautui varsin toimivaksi, sillä ryhmien läpivienti oli luontevaa ja ryhmässä tehdyt tehtävät osoittautuivat mielenkiintoisiksi osallistujien näkökulmasta. Uskon tehtävien olleen mielenkiintoisia siitä syystä, että osallistujat paneutuivat niihin tarkasti ja näkivät vaivaa niiden onnistumisen eteen. Koen myös valitsemani ryhmien aiheet erinomaisiksi. Mielestäni myös se, että suurin osa osallistujista kävi kaikissa järjestämässäni ryhmätuokioissa, osoittaa sen, että valitut aiheet olivat kiinnostavia. Aiheet herättivät paljon keskustelua ja pohdintaa, heijastaen sitä osallistujien omiin kokemuksiin. Toisinaan sain hiukan avittaa keskustelun syntymistä, mutta koen sen olevan osa ryhmänohjaajan tehtävää: edistää keskustelua ja toimia puheenvuorojen jakajana. Toisaalta, pohdin, oliko ryhmän tunnelma sellainen, että ryhmään oli mukava palata. Uskon, että osallistujat pystyivät luottamaan minuun ohjaajana sekä toisiinsa, joka mahdollisti avoimen, mutta turvallisen ilmapiirin.

Saamani palaute ryhmistä oli osallistujien puolelta vähäistä. Lieneekö syynä se, että pyysin suullista palautetta heti kunkin ryhmän loputtua. Parempi vaihtoehto olisi voinut olla antaa osallistujille paperiset palautelomakkeet, joihin he olisivat saaneet rauhassa vastata, jonka jälkeen palauttaa ne nimettöminä minulle. Koen kuitenkin, että vaikka palaute oli niukkaa, se oli silti positiivista. Omien kokemusteni mukaan nuorilta ja nuorilta aikuisilta on haastavaa saada ylipäättään palautetta, saati sitten positiivista.

Viimeisenä tavoitteenani oli kehittyä ryhmänohjaajana, sillä aiemmin se oli tuntunut hankalalta. Arvioin, että mitä enemmän ohjasin ryhmää, sitä paremmaksi ohjaustaitoni kehittyivät. Ensimmäisessä ryhmätuokiossa ohjaaminen oli jännittävää ja jopa kiusallista, kun taas viimeisen ryhmätuokion ohjaaminen tuntui miellyttävältä ja luontevalta. Koen siis kehittyneeni ryhmän ohjaajana paljon. Elämänhallintaryhmiin osallistuneet mielenterveyskuntoutujat olivat kaikki erilaisia persoonia. Karkeasti jaoteltuna ryhmässä oli kaksi hieman puheliaampaa henkilöä ja kaksi ujompaa ja hiljaisempaa henkilöä. Ohjaajana minun tuli ottaa kaikki tasapuolisesti huomioon. Oli varmistettava että myös ryhmän hiljaisimmat henkilöt pääsivät mukaan toimintaan, vaikeivat keskusteluun välttämättä halunneetkaan intensiivisesti osallistua. Ryhmissä pitämieni toiminnallisten osuuksien kuten aarrekartan tekemisen avulla, pyrin saamaan

ujoimmatkin osallistujat mukaan toimintaan. Mielestäni ryhmän toiminta oli tasapainoista, sillä tuntui siltä, että jokainen osallistui toimintaan omalla persoonallaan.

Tulevaisuudessa on ryhmiä ohjattaessa otettava huomioon ryhmän koko. Tämä opinnäytetyö oli suunniteltu neljälle osallistujalle, ja vaikka yksi henkilö olikin poissa kahdesta ryhmätuokiosta, ei se vaikuttanut ryhmän toimintaan. Olin suunnitellut ryhmien kulun siten, että ryhmän järjestäminen onnistuisi vaikka poissaoloja tulisi. Järjestämäni toiminnalliset osuudet eivät olleet sidoksissa ryhmän kokoon. Tämä tulee huomioida jatkossa, kun suunnittelen uusia samankaltaisia ryhmätuokioita. Ohjattaessa suurta ryhmää, on otettava huomioon muun muassa kokoontumistila, jonka on oltava riittävän suuri, mutta siten että kontakti ohjaajan ja osallistujien välillä säilyy. Lisäksi toiminnalliset osuudet, esimerkiksi erilaiset leikit, on suunniteltava siten, että niiden toteuttaminen luonnistuu suuressakin ryhmässä. Tehtäessä vaikkapa jo edellä mainittua aarrekarttaa on varattava riittävästi tykötarpeita.

Toimeksiantajalta saamani palaute oli positiivista. Työryhmän jäsenet eivät päässeet katsomaan ryhmätuokioita, joten he eivät voineet arvioida niitä, mutta opinnäytetyön aiheesta ja laatimastani ohjeistuksesta he olivat innoissaan. Toki työryhmä oli ollut mukana miettimässä ryhmien aiheita ja mahdollisia osallistujia. Varsinkin siitä, että olin saanut osallistujat motivoitumaan saapumaan ryhmään paikalle, työryhmä oli erityisen iloinen. Työryhmän kokemukset nuorten aikuisten osallistumisesta kaikenlaiseen ryhmätoimintaan olivat olemattomat. Varhaisaikuisten sitoutuminen tähän kyseiseen ryhmään olikin erittäin hyvää. Laatimaani ryhmien ohjaamisen ohjeistusta työryhmä piti oikein käyttökelpoisena ja selkeänä.

Kaiken kaikkiaan asettamani tavoitteet onnistuivat mainiosti ja saamani palaute oli positiivista. Parannettavaakin toki löytyy, kuten mainitsemani palautteen kerääminen. Aikatauluista kiinni pitäminen osoittautui myös oletettua hankalammaksi. Ryhmätuokiot pidin sovittuina ajankohtina, mikä on mielestäni tärkeää, mutta muutoin aikataulut eivät aina pitäneet. Olimme sopineet yhdessä ryhmiin osallistujien kesken, että kokoonnumme kerran viikossa ja jokaisen ryhmätuokion päätteeksi sovittiin seuraavan viikon tapaamisajakohta. Olin esimerkiksi merkannut itselleni kalenteriin ajankohdan, jolloin kirjoittaisin opinnäytetyön raporttia, mutta kyseisen ajankohdan koittaessa olinkin keksinyt jo ihan muuta puuhaa. Tämä johti siihen, että tehtävät kasaantuivat. Aikatauluista luistaminen vaikutti kuitenkin vain tekijään itseensä, eikä siis aiheuttanut muille harmia. Onneksi olin kirjoittanut jokaisen ryhmätuokion jälkeen itselleni muistiinpanoja ryhmän kulusta ja tekemistäni havainnoista, joten ryhmätuokioiden purkaminen onnistui myöhemmälläkin ajankohdalla. Näistäkin seikoista huolimatta olen oikein tyytyväinen kokonaisuuteen.

Ammatillisesti olen kehittynyt paljon opinnäytetyön teon aikana. Eritoten itsenäinen tekeminen ja vastuullisuus ovat kehittyneet. Opinnäytetyön valmiiksi saaminen on oiva osoitus siitä, että siirtyminen opiskelijasta työelämään työntekijäksi on nyt ajankohtaista.

## Lähteet

### Painetut lähteet

Erkko, A-M. 2006. Nuorten elämänhallinta ja mielen hyvinvointi. Sivuaineen proseminarityö. Helsingin yliopisto.

Harju, K. 1999. Valmiina muutokseen. Aarrekartan avulla kohti uutta. Juva: WSOY.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2014. Mieli ja terveys. 4., uudistettu painos. Porvoo: Edita.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet: näkökulmia kuntoutukseen ja kuntoutustieteeseen. 5. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro.

Karjalainen, S. & Kukkonen, P. 2007. Psykologista käyttötietoa. 1.-2- painos. Helsinki: Edita Prima.

Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille: mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.

Martikainen, L. 2009. Kaaosta vai hallintaa - Nuoren aikuisen elämän haasteet. EU: UNIpress.

Mustajoki, P. (toim.) 2011. Terveystietä! Hyvinvoinnin ABC. Helsinki: Duodecim.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOY.

Naruma, R. 2006. Voiko kuntoutumista ohjata? - Ohjaava työote mielenterveystyössä. Pori: Kehitys.

Palveluasumisyksikön oma esite. 2015.

Partonen, T. 2011. Sosiaalilääketieteen aikakauslehti. Uniongelmat mielenterveyden häiriöiden riskitekijöinä ja oireena. Terveystietä ja hyvinvoinninlaitos.

### Sähköiset lähteet

Alkoholiongelman käypä hoito -suositus. 2015. Suositus. Viitattu 3.5.2016. Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksat/suositus?id=hoi50028#suositus>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016. Vanhempainnetti. Hyvä ajanhallinta. Viitattu 10.2.2016. Saatavana: [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman\\_hyvinvointi/hyva\\_ajanhallinta/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman_hyvinvointi/hyva_ajanhallinta/)

Mäkelä, R. 2010. Päihdelinkki.fi. Ahdistuneisuus ja pelkotilat. Viitattu 16.2.2016. Saatavana: <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-mielenterveys/ahdistuneisuus-ja-pelkotilat>

Oiva. 2016. Rentoutushengitys. Viitattu 23.2.2016. Saatavana: <http://oivamieli.fi/rentoutushengitys.php>

Päihdelinkki.fi. 2016. Päihdevisa. Viitattu 12.2.2016. Saatavana: <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietovisat/paihdevisa>

Suomen Mielenterveysseura. 2011. Hyvinvoiva oppilaitos. Viitattu 25.5.2016. Saatavana: [http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/hyvinvoiva\\_oppilaitos.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/hyvinvoiva_oppilaitos.pdf)

Suomen Mielenterveysseura. 2016. Alkoholien liikakäyttö. Viitattu 12.2.2016. Saatavana: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t/riippuvuusongelmat/alkoholin-liikak%C3%A4ytt%C3%B6-altistaa>

Suomen Mielenterveysseura. 2016. Uni. Viitattu 23.2.2016. Saatavana: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>

Tukiverkko.fi. 2016. Ajanhallinta. Viitattu 2.5.2016. Saatavana: <http://www.tukiverkko.fi/hyvinvointi/stressi/ajanhallinta/>

## Liitteet

Liite 1 Ohjeistus Ajanhallinta.....	25
Liite 2 Tyhjä aikataulupohja .....	28
Liite 3 Ohjeistus Päihteet .....	29
Liite 4 Ohjeistus Uni.....	33
Liite 5 Ohjeistus Unelmat .....	36



# Ajanhallinta

## **Aiheen esittely** (10min)

Aikataulut ja niistä kiinnipitäminen on tärkeä osa hyvää elämänhallintaa. Aikatauluista kiinnipitäminen vaatii tehokasta ajan käyttöä. Mikäli oma ajan käyttö on tehotonta, voi se aiheuttaa stressiä ja loppuun palamista.

Hyvän ajanhallinnan edellytyksiä ovat muun muassa ajankäyttötapojen tärkeysjärjestykseen asettaminen, täydellisyyden tavoittelusta luopumista ja kieltäytymisen opettelu. Seuraavaksi esittelen yhden ajankäyttötavan, joka on jaettu ihmissuhdeajaksi, virkistysajaksi, sekä työajaksi eli ajaksi jolloin hoidetaan viikko-ohjelmaan merkittyjä tehtäviä.

### **1. Ihmissuhdeaika**

Ihmissuhdeajaksi kutsutaan sitä aikaa, jolloin unohdat omat yksityiset, henkilökohtaiset tarpeesi ja velvoitteesi ja keskityt nauttimaan ystävien, perheen tai sukulaisten seurasta. Ihmissuhdeajalle on tärkeää varata kalenterista oma aikansa. Sille voidaan varata aikaa tunti tai kaksi tai vaikka kokonainen viikonloppu. Ihmissuhdeajan voi käyttää parhaaksi näkemällään tavalla. Esimerkiksi viettämällä niin sanottua luppoaikaa eli ihan vaan rentoudutaan ja ollaan yhdessä tai keksiä aktiivista ja suunniteltua tekemistä.

### **2. Virkistysaika**

Virkistysaika koostuu miellyttävien asioiden tekemisestä. Sen tehtävä on palauttaa voimia. Toisille virkistysaika voi olla laiskottelua ja toisille liikuntaa, tärkeintä on että henkilö aidosti nauttii siitä. Virkistysaika sijoittuu useimmiten vapaa-ajalle. Sen ei tarvitse olla yhtäjaksoista tekemistä tai olemista vaan se voi koostua pienistä hetkistä. Omaan kalenteriin kannattaa varata aikaa virkistymiselle silläkin seurauksella että oman ajan ottaminen voi saada aikaan syyllisyyden tunteita.

### **3. Työaika eli aika jolloin hoidetaan viikko-ohjelmaan merkittyjä tehtäviä**

Työaika vie yleensä ison siivun ihmisen ajasta. Työaika koostuu kotitöistä, kuten siivoamisesta, pyykinpesusta, tiskaamisesta, kaupassa käynnistä, kodin kunnostuksesta sekä kaikesta kodin ulkopuolisesta työstä, esimerkiksi työtoiminnasta. Työaika on usein sellaista tekemistä, johon ei liity erityistä nautintoa tai jonka aikana ei voi panostaa ihmissuhteisiin. Liiallinen työnteko johtaa

tasapainottamaan elämäntapaan, joka aiheuttaa esimerkiksi oman hyvinvoinnin laiminlyöntiä. Kannattaakin siis tarkastella kuinka paljon työ hallitsee omaa elämää ja tarvittaessa kyseenalaistaa sitä.

### **Suuntana parempi ajanhallinta**

Laadi asioille tärkeysjärjestys. Pohdi mikä on sinun kannaltasi olennaisinta, ja tee ne asiat ensin ja vasta sen jälkeen vähemmän tärkeitä asioita. On olennaista luopua täydellisyyden tavoittelusta. Liian korkealle asetetut tavoitteet aiheuttaa sen, että olet kokoajan tyytymätön ja turhautunut, etkä nauti pienistä saavutuksista. Pakolliset asiat on syytä tehdä vitkastelematta. Moni asia onkin välttämätön tehdä vaikka sen tekeminen ei huvittaisikaan. Nämä asiat onkin syytä hoitaa heti pois vaivaamasta, koska tekemättömänä ne rasittavat mieltä ja vievät tunne- ja ajatus-energiaasi.

Opettele sanomaan ”ei”. Aina ei voi miellyttää ystäviä, perheenjäseniä tai hoitajia. Älä siis vastaa kaikkiin toiveisiin ja tarpeisiin ”kyllä” oman hyvinvointisi kustannuksella. Ei ole itsekästä huolehtia itsestään ja hyvinvoinnistaan.

### **Muista lepopäivä**

Lepopäivä on tärkeä osa viikko-ohjelmaa, sillä se rytmittää arjen. Arkea on helpompi sietää, kun lepopäivä siintää tulevaisuudessa. Eli, salli itsellesi lepopäivä. Nauti ilon hetkistä joita arki pitää sisällään. Ja muista rauhoittua, lepopäivänä on levon, ei raatamisen aika.

Ei ole väliä onko työtön vai työssäkäyvä, lepopäivä kuuluu kaikille. Se merkitsee mahdollisuutta vapautua aikatauluista. Hektinen elämä pysähtyy hetkeksi. Saa kokea kiireettömyyttä ja unohtaa kelloon vilkuilun.

### **Vapaata keskustelua aiheesta (10min)**

Kysymyksiä joilla voi tukea keskustelua:

*Mitkä asiat vievät liikaa aikaa?*

*Mihin asioihin haluaisi käyttää enemmän aikaa?*

*Onko lepopäivä muistettu pitää?*

### **Tehtävän teko** (15min)

Jokainen osallistuja laatii itselleen henkilökohtaisen viikko-ohjelman, valmiiksi tulostettuun pohjaan. Siihen tulee sisällyttää ihmissuhdeaikaa, työaikaa ja virkistysaikaa. Lepopäivä merkataan viikko-ohjelmaan myös.

### **Tehtävän purku** (10min)

Jokainen esittelee oman viikko-ohjelmansa.

### **Lopetus** (5min)

Kiitetään osallistujia ja kerrotaan seuraavan ryhmätuokion aihe, joka on päihteet.

Lähteet:

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016. Vanhempainnetti. Hyvä ajanhallinta. Viitattu 10.2.2016. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman\\_hyvinvointi/hyva\\_ajanhallinta/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman_hyvinvointi/hyva_ajanhallinta/)

Liite 2 Tyhjä aikataulupohja

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
06-08							
08-10							
10-12							
12-14							
14-16							
16-18							
18-20							
20-22							
22-00							
00-02							
02-04							
04-06							

# Päihteet

## Aiheen esittely (10min)

### **Alkoholi**

Tiedetään että liiallinen alkoholin käyttö altistaa mielenterveysongelmille. Alkoholin käytöllä saatetaan yrittää torjua pelkoja ja ahdistusta sosiaalisissa tilanteissa tai elämän kriisitilanteissa. Usein toistuva alkoholinkäyttö voi kuitenkin pahentaa masennusta ja lisätä ahdistusta. Se voi aiheuttaa myös paniikkikohtauksia. Alkoholi myös heikentää unenlaatua. Alkoholin sijaan apua ahdistukseen kannattaa hakea esimerkiksi terveydenhuollosta tai keskustelemalla asiasta perehtyneiden tukihenkilöiden kanssa, joita löytää internetistä. Alkoholinkäytön kasvaessa riippuvuudeksi hankaloituu taustalla olevan mielenterveyden häiriön hoito. Kannattaakin hakea apua ennen kuin riippuvuus syntyy (Suomen Mielenterveysseura 2016).

Alkoholiriippuvuuden kehittymiseen vaikuttaa perinnöllinen alttius. Jos henkilö omaa geneettisen alttiuden sairastua alkoholismiin, saattaa alkoholin jatkuva käyttö aiheuttaa muutoksia aivojen toiminnassa. Tällaiselle henkilölle alkoholin hallittu tai vähäinen käyttö saattavat olla mahdotonta ja ainut vaihtoehto on täysraittius. Apua alkoholiriippuvuuteen voi hakea esimerkiksi A-klinikalta tai omasta terveyskeskuksesta (Suomen Mielenterveysseura 2016).

### **Ahdistuneisuus ja pelkotilat**

Psyykinen ahdistus ja pelot ovat osa elämää; niiden avulla elimistö reagoi olosuhteisiin sopivalla tavalla, jolloin suorituskyky kohentuu. Useilla ihmisillä kyseinen hälytysjärjestelmä toimii liiankin herkästi. Tällöin muodostuu tilanteeseen nähden tarpeettomia ja ylikorostuneita reaktioita, jotka johtavat turhaan tuskaan ja toimintakyvyn alenemiseen (Mäkelä 2010).

Alkoholin ja muiden päihteiden vaikutus ahdistus- ja pelko-oireisiin on kaksisuuntainen. Päihteet voivat toimia eräänlaisena lääkkeenä, jotka lievittävät ahdistusta ja pelko-oireita, saaden ihmisen esimerkiksi rohkeammin menemään pelottaviin tilanteisiin. Tämä aiheuttaa toisinaan päihteiden säännöllistä ja runsasta käyttöä. Toisaalta alkoholin ja muiden päihteiden käyttö rasittaa elimistöä, siten että elimistö herkistyy ja alkaa tuottamaan entistä voimakkaampia ahdistus- ja pelkotuntemuksia. Erytisesti paniikkikohtausten taustalla on taajaan jatkunut alkoholinkäyttö ja siitä seurannut krapula- ja vieroitus-tila. Paniikkioireita ja alkoholin vieroitusoireita onkin hankala toisinaan erottaa toisistaan (Mäkelä 2010).

Alkoholia tai muita päihteitä käyttäjän kannattaa aina yrittää muutaman kauden päihteettömyyttä, jos haluaa lievitystä ahdistuneisuuteen ja pelkoti-  
loihin. Oireiden jatkuessa vielä sen jälkeen, on muiden hoitojen mahdollisuu-  
det paremmat, kun päihteet ovat poissa kuvioista (Mäkelä 2010).

### Vapaata keskustelua aiheesta (10min)

Kysymyksiä joilla voi tukea keskustelua:

*Suhde päihteisiin?*

*Oletteko huomanneet päihteiden vaikuttavan mielenlaatuun?*

*Kuinka usein päihteitä käytetään?*

### Päihdevisa (20min)

**Ekstaasin ja kuntoilun yhdistämisestä voi seurata?**

- a. sydäninfarkti b. lämpöhalvaus c. vakava maksavaurio d. kaikki maini-  
tut

*D Kaikki mainitut*

*Pienikin annos ekstaasia fyysisiin ponnistuksiin yhdistettynä voi aiheut-  
taa hengenvaarallisen tilan, jolloin seurauksena voi olla muun muassa  
sydäninfarkti, lämpöhalvaus tai vakava maksavaurio.*

**Mitä lääkkeitä Suomessa väärinkäytetään yleisimmin?**

- a. Sytostaatteja, inhalaatiolääkkeitä ja happolääkkeitä b. Unilääkkeitä,  
rauhoittavia lääkkeitä ja kipulääkkeitä c. Rohdostuotteita, kortiso-  
nivoiteita ja verenpainelääkkeitä d. Kaikkia mainittuja

*B Unilääkkeitä, rauhoittavia lääkkeitä ja kipulääkkeitä*

*Yleisimmin Suomessa väärinkäytetään barbituraatti- ja bentsodiatse-  
piinipitoisia unilääkkeitä ja rauhoittavia lääkkeitä sekä opioideja, ku-  
ten morfiinia sisältäviä kipulääkkeitä ja piristeitä.*

**Kuinka nopeasti riippuvuus rauhoittaviin tai unilääkkeisiin voi kehittyä?**

- a. 2 viikon käytön jälkeen b. 3-4 viikon käytön jälkeen c. 6-12 viikon  
käytön jälkeen d. 20-30 viikon käytön jälkeen

*C 6-12 viikon käytön jälkeen*

*Rauhoittavat ja unilääkkeet vaikuttavat keskushermostoon ja aiheuttavat sietokyvyn nousua jo muutamassa viikossa. Riippuvuus voi kehittyä 6-12 viikon käytön jälkeen.*

**Mitä seurauksia keskushermostoa kiihdyttävien aineiden käytöllä voi olla?**

- a. Aistiharhat b. Keskushermostovauriot c. Pelko- ja paniikitilat d. Kaikki mainitut

*Kaikki mainitut*

*Keskushermostoa kiihdyttävien aineiden eli esimerkiksi amfetamiinin, ekstaasin ja kokaiinin käytön seurauksia voivat olla muun muassa aistiharhat, keskushermostovauriot, pelko- ja paniikitilat ja psykoosi.*

**Kuinka monta prosenttia huumeidenkäyttäjistä kärsii myös mielenterveysongelmista?**

- a. Alle 9 % b. Noin 25 % c. Noin 53 % d. Yli 87 %

*C Noin 53 %*

*Runsas päihteidenkäyttö vaikuttaa mielialaan. Arvioiden mukaan huumeidenkäyttäjistä noin 53 prosentilla on mielenterveyshäiriöitä.*

**Alkoholin ja lääkaineiden yhteisvaikutukset aiheuttavat vuosittain**

- a. yksittäisiä kuolemantapauksia b. kymmeniä kuolemantapauksia c. satoja kuolemantapauksia d. tuhansia kuolemantapauksia

*C Satoja kuolemantapauksia*

*Vuosittain tapahtuu satoja alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutuksien aiheuttamia kuolemantapauksia.*

**Kuinka nopeasti päihteiden käytön aiheuttamat masennusoireet lievittyvät, kun päihteiden käyttö lopetetaan?**

- a. Parissa päivässä b. Parissa kolmessa viikossa c. Noin puolessa vuodessa d. Hieman alle vuodessa

*B Parissa kolmessa viikossa*

*Päihteiden käytön aiheuttamat masennusoireet lievittyvät parissa kolmessa viikossa, kun päihteiden käyttö lopetetaan.*

**Aineesta tulee huumausaine**

- a. sosiaali- ja terveysministeriön päätöksellä b. sisäministeriön päätöksellä c. ulkoministeriön päätöksellä d. pääministerin päätöksellä

*A Sosiaali- ja terveysministeriön päätöksellä*

*Oikeudellisesti aineesta tulee huumausaine sosiaali- ja terveysministeriön päätöksellä. Ministeriö ylläpitää ja päivittää asetuksillaan huumausainelain perusteella luettelo aineista, joita pidetään huumausaineina.*

### **Visan purku** (10min)

Käydään läpi oikeat vastaukset ja tiedustellaan osallistujien pistemäärät.

### **Lopetus** (5min)

Kiitetään osallistujia ja kerrotaan seuraavan ryhmätuokion aihe, joka on uni.

Lähteet:

Mäkelä, R. 2010. Päihdelinkki.fi. Ahdistuneisuus ja pelkotilat. Viitattu 16.2.2016. **Saatavana:** <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietois-kut/paihteet-ja-mielenterveys/ahdistuneisuus-ja-pelkotilat>

Päihdelinkki.fi. 2016. Päihdevisa. Viitattu 12.2.2016. **Saatavana:** <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietovisat/paihdevisa>

Suomen Mielenterveysseura. 2016. Alkoholin liikakäyttö. Viitattu 12.2.2016. **Saatavana:** <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t/riippuvuusongelmat/alkoholin-liikak%C3%A4ytt%C3%B6-altistaa>



# Uni

## Aiheen esittely (10min)

### Uni

Uni palauttaa elimistön väsymyksestä, rasituksesta ja tasapainottaa hermoston toimintaa. Se lisää vastustuskykyä aktivoidessaan tulehdusten ja sairauksien torjuntamekanismeja elimistössä. Uni vaikuttaa myös elimistön muihin säätelyjärjestelmiin, kuten hormoneihin (Suomen Mielenterveysseura 2016).

Uni poistaa väsymyksen, yllä pitää mielialaa sekä palauttaa vireyden ja havainnointikyvyn. Muistamisen ja oppimisen keskeinen edellytys on uni. Sen aikana aivot saavat rauhan välittömistä virikkeistä, eli silloin mielellä on aikaa käsitellä edellisen päivän tapahtumia ja tietoa (Suomen Mielenterveysseura 2016).

Mieli käsittelee unen aikana niitä tunteita, jotka jäävät usein päivän tapahtumien keskellä vaille huomiota. Unessa alitajunta saa tilaa työskennellä. Työskentely tapahtuu esimerkiksi näkemällä unia, ilman että nukkuva henkilö edes tiedostaa koko asiaa. Moni kuitenkin muistaa unet seuraavana päivänä, ja joskus alitajunnan viestejä tulkitaan erilaisten unisymbolien kautta. Unien tulkinnan opettelulla voi kehittää omaa itsetuntemustaan. Esimerkiksi terapioiden yhtenä menetelmänä unien tulkintaa, jonka avulla henkilö voi tutustua omiin tunteisiin ja alitajuntaan. Nukkuminen auttaa ihmistä myös sopeutumaan muuttuviin tilanteisiin ja on mielikuvituksen ja luovuuden edellytys (Suomen Mielenterveysseura 2016).

Suomen Mielenterveysseuran (2016) mukaan unen tehtävät lyhyesti ovat:

- Ladata elimistön akut ja palauttaa voimatasapaino
- Ylläpitää oppimisen ja muistin edellytyksiä
- Torjua sairauksia, ylläpitää vastustuskykyä ja ehkäistä stressiä
- Auttaa tunteiden käsittelyssä
- Palauttaa henkinen vireys
- Ylläpitää aineenvaihduntaa ja tasapainottaa hormonitoimintaa

Parempaan unen saamiseksi Suomen Mielenterveysseura (2016) antaa seuraavia vinkkejä:

- Nukkumaan meno- ja heräämisaika tulisivat olla suhteellisen säännöllisiä

- Raitisilma ja kevyt liikunta saavat elimistön rentoutumaan, joten tee rauhallinen kävelylenkki muutama tunti ennen nukkumaan menoa.
- Varmista että sänky on mukava, eikä aiheuta selkäkipuja
- Pimentävät kaihtimet ja silmälaput auttavat, jos valoisuus häiritsee unen saantia
- Makuuhuone ei saa olla liian kuuma, kylmä tai meluisa.
- Kevyt hiilihydraattipitoinen iltapala voi auttaa unen saantia
- Rajoita telkkarin ja kännykän tuijottamista ennen nukkumaanmenoa
- Kofeiinipitoisten juomien nauttimista tulisi välttää illan ja iltapäivän aikana
- Pyri nousemaan aamulla sängystä ylös, myöhään nukkuminen vaikeuttaa seuraavana iltana unen saantia
- Kehon venyttely ennen nukkumaanmenoa rentouttaa lihaksi ja auttaa nukahtamisessa
- Tee hengitysharjoituksia

### **Vapaata keskustelua aiheesta** (15min)

Kysymyksiä joilla voi tukea keskustelua:

*Kuinka paljon nukutte yleensä yön aikana? Koetteko sen riittävän?*

*Onko unirytmienne tasainen?*

*Millä keinoilla pyritte parantamaan unen saantia?*

*Mitkä asiat vaikeuttavat unen saantia?*

### **Rentoutus harjoitus** (10min)

Tehdään Oivan (2016) rentoutushengitys harjoitus, joka löytyy Oivan internet-sivuilta: <http://oivamieli.fi/rentoutushengitys.php>

### **Harjoituksen purku** (5min)

Käydään läpi harjoituksesta heränneet ajatukset ja tunteet läpi.

### **Lopetus** (5min)

Kiitetään osallistujia ja kerrotaan seuraavan ryhmätuokion aihe, joka on unelmat.

Lähteet:

Suomen Mielensterveysseura. 2016. Uni. Viitattu 23.2.2016. Saatavana: <http://www.mielensterveysseura.fi/fi/mielensterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>

Oiva. 2016. Rentoutushengitys. Viitattu 23.2.2016. Saatavana: <http://oiva-mieli.fi/rentoutushengitys.php>

# Unelmat

## Aiheen esittely (5min)

Unelmat voivat olla mitä tahansa, kunhan ne edistävät unelmoijan mielestä hyviä asioita. Ne voivat olla materiaalisia (uusi asunto tai auto) tai ne voivat olla immateriaalisia (ihmissuhde tai vahva itseluottamus). Toivottua unelmaa kohden voi edetä monella tavalla. Unelmaa voi toivoa, haaveilla, haluta tai vaikka tahtoa.

Unelmien todeksi tekemiseen liittyy paljon tietoisien ja alitajuisen mielen yhteistyötä, sekä luottamusta onnistumisen mahdollisuuteen, mutta ennen kaikkea valmiutta havaita ja valita yllättäviäkin vaihtoehtoja. Välillä on hyvä tehdä asioita muuten kuin sillä tutulla ja turvallisella tavalla. Tärkeintä on muistaa että on terveellistä unelmoida ja haluta jotain vielä parempaa.

Aitojen unelmien hahmottamiseen on hyvä käyttää hetki aikaa. Itsellensä kannattaa esittää kysymyksiä, kuten minkä asian toteutuminen olisi todella tärkeää - ja minkä takia juuri se tekee minut onnelliseksi? Kohta tehtävän Aarrekartan avulla voit saada vastauksen näihin kysymyksiin. Aarrekartta myös selkeyttää omia unelmia. Selkeitä unelmia on helpompi tavoitella kuin suurpiirteisiä. Aarrekarttaa tehtäessä tulee miettiä mitä elämältä haluaa ja mitkä asiat kokee tärkeiksi.

Kannattaa muistaa että unelmilla on taipumus toteutua. Onkin hyvä miettiä tarkkaan, mitä toivoo ja miten unelmansa hahmottaa. Toisinaan saattaa käydä myös niin että asiat menevät jopa unelmoitua paremmin.

## Tehtävän teko (45min)

Osallistujille jaetaan tyhjät paperit, sakset ja liimaa. Mukana tulee olla myös kasa aikakausilehtiä. Tehtävänä on leikata aikakausilehdistä kuvia ja tekstejä, jotka kuvaavat tulevaisuuden unelmia. Leikatut palat liimataan tyhjälle paperille halutulla tavalla. Osallistujille annetaan työrauha ja tilanne pyritään pitämään rauhallisena karttojen teon ajan.

## Tehtävän purku (10min)

Osallistujat esittelevät omat aarrekarttansa.

### **Lopetus** (5min)

Kiitetään osallistujia osallistumisesta. Pyydetään suullista palautetta elämähallintaryhmistä. Palaute kirjataan itselle ylös, jotta seuraavalla kerralla voidaan parantaa.

Lähteet:

Harju, K. 1999. Valmiina muutokseen. Aarrekartan avulla kohti uutta. Juva: WSOY.